

# Jacob Søndergaard

Ryegade 126, 1., 2100 København Ø

Tel: 51126656 mail: jacob@traeningafysiologerne.dk



## PROFIL

Jacob er en meget energisk og udadvendt person, som er meget fokuseret på at møde sine klienter hvor de er, hvorfra han løfter dem til det niveau de ønsker. Jacobs evne til at gøre det abstrakte konkret og derigennem give dig en sikker indsigt i hvordan dit energiniveau påvirkes bedst muligt af din kost, træning og livsstil, sikrer at du får nogle let anvendelige redskaber til at forbedre dig selv. Yderligere vil Jacobs engagement og humor sørge for at det bliver en oplevelse du aldrig vil glemme.

## Uddannelsesmæssig baggrund

- Cand. scient. stud. ved Københavns Universitet i træningsfysiologi
- RKC Certificeret Kettlebell instruktør under Pavel Tsatsouline 2006

## Tidligere erfaringer indenfor sundhed i virksomheder

- Energy for Performance v. Ørsted Udvikling & Ledelse og Nicolai Moltke-Leth, 2007
- Ansvarlig for fysisk energi på "Dit Personlige Lederskab" v. Nicolai Moltke-Leth og Christian Ørsted, September 2007

## Andre arbejdsområder

- Grundlægger og udvikler af træningskonceptet HardCore™ der trænes i fitnessdk
- Chefkonsulent og medejer af konsulentfirmaet Træningsfysiologerne
- Uddannet 250+ instruktører indenfor personlig træning og fitness i DGI og PROacademy
- Træner professionelle sportsfolk i præstationsfremmende fysisk træning og kostoptimering
- Konsulent for Nike USA indenfor sportsspecifik udvikling af træningssko
- Underviser på Nike Convention 2007 i HardCore™ og fitnessboksning

## Her er hvad Jacob kan tilbyde

- Personlig træning af elitesportsfolk
- Foredrag og workshops i funktionel træning
- Foredrag og kurser omkring implementering af sund livsstil igennem kost og træning
- Kostvejledning i forbindelse med fedttab og muskelvækst
- Testning af din fysiske status og vejledning i hvordan du når dine sundhedsmæssige mål